

地元を食す

# 地産地消で健康クッキング

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員が、オススメする地元の旬の野菜を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピをご紹介します。

## 今月の食材

きく いも  
**菊芋**



## 菊芋を食べよう!

みなさんは菊芋をご存知ですか? 「いも」と名前が付いていますが、イモ科ではなくキク科ヒマワリ属の植物で、特にイヌリンという食物繊維が豊富です。イヌリンには、中性脂肪を下げる効果が確認されていて、近年、脂肪肝や動脈硬化の予防が期待できると注目されています。大竹市では、商工会と連携し6次産業化を図るため、菊芋の栽培に力を入れています。



### 紹介してくれた方

薬師寺あけみさん(左)  
畠中 峯子さん(右)

## レシピ

## 菊芋のきんぴら

エネルギー：22Kcal  
塩分：0.4g  
1人分



### ●材料(4人分)●

菊芋……………120g  
にんじん……………40g  
糸こんにゃく……………200g  
ちりめんじゃこ……………8g  
ごま油……………大さじ1  
A { みりん……………大さじ1  
   { だししょうゆ……………大さじ1と1/3

### ●作り方●

- 菊芋は、汚れを洗い落として皮をこそげ取り、細切りにして約5分間水につける。

#### ▶ポイント

菊芋は皮ごと食べることができるので、皮はそぎ落とすように薄く処理しましょう。

- にんじんは細切り、糸こんにゃくはサツとゆで、食べやすい大きさにざく切りにする。
- フライパンにごま油を温め、ちりめんじゃこをサツと炒め、①②を加えて炒め合わせる。
- 全体に油が回り、しんなりしたらAを加えて炒める。

★菊芋はクセがなく食べやすく、きんぴらにするのがおすすめ! 糸こんにゃくを加えることで、ヘルシーなのに満足感がアップします!



協力：大竹市食生活改善推進協議会

## 食生活改善推進員とは?!

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から料理教室などを通して地域に健康づくりを伝えていく活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

レシピ等お問い合わせ先：大竹市健康福祉部保健医療課  
TEL (0827) 59-2153